ROCZNIK IX STYCZEŃ 1928 ZESZYT 1

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ, ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. i H. SZK. PRZY T. N. S. W., JEDEN Z ORGANÓW KOMISJI LEKARSKIEJ TOW. PRZYJACIÓŁ NAUK, STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. POZN., POLSKIEGO ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. i O. P. i PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZ. i PRZYSP. WOJSK., ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

RED. NACZ.: PROF. UNIW. E. PIASECKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 20, II. P.

Dr. Władysław Dybowski,
mjr. lek. asystent Uniw. J. K. we Lwowie.

Doświadczenia oddechowe w czasie chodu zwykłego oraz chodu i biegu narciarskiego.

(Z pracowni sportowo-lekarskiej Zakładu Patologji Ogólnej i Doświadczalnej Uniwersytetu J. K. we Lwowie, dyr. prof. dr. M. Franke.)

(Ciąg dalszy.)

Przechodzę obecnie do doświadczeń własnych. Obejmowały one badania 6 osób, z których 3 służyły do całego szeregu doświadczeń, 3 inne zaś były tylko kilkakrotnie badane. Ogółem dokonano 114 badań, w czem 59 na nartach, 45 na piechotę (chód), 10 różnych (badania leżąco i stojąco, analizy kontrolne powietrza górskiego, pokojowego i t. p.). Techniką posługiwano się podwójną; używano aparaty Douglasa z ustnikami*) i wentylami wdechowemi i wydechowemi Siebe-Gormana**) przez cały ten czas. Powodowało to konieczność zaciskania nosa i oddechania jedynie ustami. Próby posługiwania się maską francuską z aparatury dr. Guilleaume'a (wyrobu Poulenca) nie dały wyników, gdyż o ile maska pozostawała szczelną przy badaniach leżąco i stojąco, to w chodzie stawała się już

*) Typ Denayrouse; patrz T. M. Carpenter, A Comparison of Methods for Determining the Respiratory Exchange of Man, str. 54.

**) Wentyle Siebe-Gorman & Co., London, l. c. fig. 30 na str. 69.

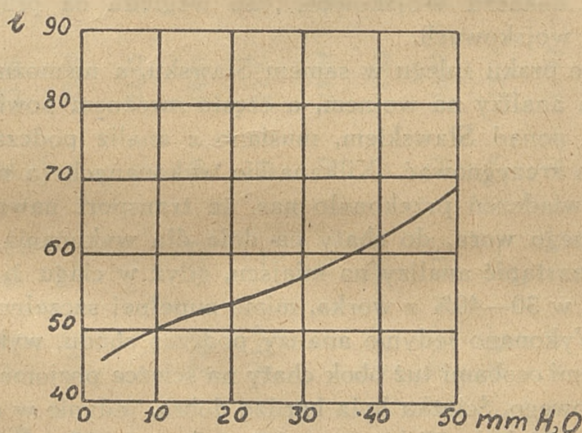
niepewną, a w biegu narciarskim okazała się nieszczelną, czy na chudej twarzy osobnika W. D., czy też na okrąglejszych policzkach pań J. D. i H. M. Ustnik typu Denayrouse był dobry; najważniejszą dla jego szczelności była część wchodząca między zęby, wargi i policzki.

Ponieważ wszystkie doświadczenia bez wyjątku obejmowały kilka przedwstępnych prób, przeto 2 m długa rura, doprowadzająca powietrze do wora Guilleaume'a-Poulenca, czy też 1-metrowa rura wora Douglasa były zawsze przed właściwemi doświadczeniami dokładnie przepłukiwane powietrzem wydechowem. Prób tych jednak specjalnie nie notowano. Okres przyzwyczajania się do maski, czy ustnika wraz z zaciśnięciem nosa, wahał się między 2 a 5 minutami. Ogólnem zdaniem osób badanych nie tyle należało się przyzwyczaić do ustnika, zamknięcia nosa i działania wentylów, ile do przezwyciężenia oporu, powstającego skutkiem działania wentylów, oporów w rurach i kurkach, oraz do oporu ścian worka. Wydech do worka przypominał narciarzom nieco utrudnione oddechanie w czasie wycieczek w silnej wichurze.

Zmiana ta zagraża poważnie wartości metody dla badań intensywnego ruchu, gdyż powstające różnice nie są bynajmniej małe. Knoll podaje, że bez maski, ale z gazomierzem na plecach i zresztą w zupełnie identycznych warunkach potrzebował na przebycie danej przestrzeni na nartach tylko 20 oddechów. Po założeniu maski i przy oddechaniu przez gazomierz liczba oddechów wzrosła o 60 do 70%, bo na 32 do 34. Przy eksperymentach własnych nie otrzymaliśmy prawie żadnego zwiększenia cyfry oddechów na danej przestrzeni, albo też była ona niewielką i mało uchwytną. Charakter jednak samego oddechu był inny, gdyż koniecznym był wysiłek dla przezwyciężenia oporów. Porównanie trudno tu przeprowadzić, gdyż na ogół mało o tem autorowie wspominają, a w dodatku aparatury różnią się wybitnie między sobą. W przypadku Knolla i naszym aparatury były wręcz przeciwnych typów; Knoll nie używa ustników, gdyż powodują one szybszy i bardziej wytężający oddech, posługuje się wojskowemi maskami szwajcarskiemi i nie obawia się ich nieszczelności.

Zbieranie i mierzenie powietrza wydechowego odbywało się dwojako: albo w zwykły sposób wydychano do worka Douglasa o pojemności ponad 60 l, a następnie wyciskano po-

wietrze z niego przez gazomierz Siebe-Gormana, albo też wydychano do worka znacznie lżejszego z elastycznej, czarnej, cienkiej dość (lecz wytrzymałej) gumy aparatury Guilleaume'a-Poulenca; po wydęciu wora tego o pojemności 30—60 l. do chwili wejścia w grę elastyczności ściennej worka, zamykano go, łączono drugi jego koniec wąską rurką z manometrem wodnym, odczytywano ciśnienie panujące w worze (w mm wody). Ponieważ odczytanie z dokładnością na 1 mm dokładnie jest bardzo łatwe, dokładność tę możemy uznać za wystarczającą. Zaznaczyć jeszcze należy, że wykonywane zapomocą gazomierza suchego Siebe-Gormana kontrole worka Guilleaume-Poulenca nie wykazały w ciągu te-



Ryc. 16. Krzywa pojemności worka gumowego aparatury dra Guilleaume'a.

go jednego sezonu zmian elastyczności gumy worka. Nawet w temperaturze — 15° C. guma pozostała miękką i elastyczną, podczas gdy już przy kilku stopniach poniżej 0° sztywnienie worka Douglasa dawało się w przykry sposób zauważyć, zwłaszcza, że wobec dalekich spacerów wgórę z gazomierzem nie dysponowaliśmy stołem na sankach, dla wyciskania powietrza z wora, jak Liljestrand i Stenström. Warunki narciarskie środowiska w zimie 1926/7 były złe; brak śniegu w samem Sławsku (600 m nad poziomem morza) zmuszał do noszenia nart i aparatury conajmniej o 100 m wyżej. Nic też dziwnego, że błędy tak jednej, jak i drugiej metody wynosiły w przybliżeniu ½ litra na około 50 litrów, t. zn. ca. 1 procent.

Dla analizy gazowej nie używano aparatury H a l d a n e'a, bądź co bądź dość delikatnej nawet w swej przenośnej formie, lecz przyrządu G u i l l e a u m e'a-P o u l e n c a, z którym w ręce w najgorszym razie nawet ostrożny i wolniutki zjazd narciarski był możliwym.

Jak wiadomo — przyrząd przenośny H a l d a n e'a daje we wprawnych rękach dużą dokładność. Analizy powietrza o stałym składzie (wolnej atmosfery) dają np. wahania w ilości tlenu między 20,92 a 20,93%. wyniki analizy aparatem G u i l l e a u m e'a dawały 20,8—21,0%; odbiegały więc od wartości używanej przez amerykańskich badaczy o 0.06—0.14%. Dokładna analiza przyboru G u i l l e a u m e'a i porównanie jego ścisłości z aparaturą H a l d a n e'a, stanowi osobną pracę oddaną do druku w „Lekarzu Wojskowym", ze względu na przydatność dla badań wojskowych.

Wobec braku śniegu w samem Sławsku, a niemożności wykonywania analizy na wolnem, a często mroźnem powietrzu na pagórkach ponad Sławskiem, musiano z analiz podczas ruchu na nartach zrezygnować. Kilkanaście wykonanych (a nie podanych) doświadczeń przekonało nas, że transport nawet szybki napół pełnego wora, do chaty na dole dla wykonania analizy, nie może zastąpić analizy na miejscu, gdyż w ciągu ½ godziny znika CO_2 w 30—40% z worka, mimo zupełnej szczelności zamknięcia. Wykonano jedynie analizy podczas chodu, wykonanego z 3 badanemi osobami tuż obok chaty na ścieżce poziomej wzdłuż toru kolejowego. Ścieżka była bardzo dobra, jedynie w doświadczeniu 26 i 29 była śliska, a w doświadczeniu 20 przekraczano progi kolejowe. W doświadczeniu 1 i 16 szła ścieżka bardzo lekko wgórę (9,16 m na 1 km), w dośw. 2 tak samo wdół. Doświadczenie 28 — to stromy marsz wgórę w szybkiem tempie, odległość nie mierzona. Doświadczenia 22 dokonano w pokoju, leżąc w łóżku i trzymając ustnik rękami.

Do jednej ważnej zmiany zmusiły nas warunki. Ponieważ wynoszenie aparatów i nart do granicy śniegu trwało nieraz 2 godziny, w pobudzającej apetyt atmosferze górskiej, przeto doświadczenia były niezmiennie wykonywane po identycznem zawsze, a skromnem pierwszem śniadaniu, a nie naczczo, jak doświadczenia L i l j e s t r a n d a i S t e n s t r ö m a. Tak chód jak i bieg na nartach odbywał się w dobrych warunkach, t. zn. chód na dobrze udeptanym niezbyt śliskim śniegu, bez zbytniego

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Nr. doświad-czenia	Data	Osoba	Waga	Szybkośś m. na 1'	Czas trwania	Odde-chów na 1'	Tętno	Litrów na 1'	CO_2 cm^3 na 1'	O_2 cm^3 na 1'	$\frac{CO_2}{O_2}$	O_2 zreduko-wane	na 1 klg i 1m.
1	11/2	W. D.	84	89	2'15"	—	—	25.69	1.079	1.362	0.792	1.097	0.1467
2	"	"	"	"	"	—	—	23.15	0.972	1.227	0.792	0.962	0.1287
17	10/2	"	"	81	2'28"	13.3	60	18.31	0787	1.080	0.729	0.815	0.1198
19	17/2	"	"	78	2'35"	—	64	17.97	0.863	1.078	0.80	0.813	0.1249
20	"	"	"	"	"	15.1	70	18.24	0.876	1.094	0 80	0.829	0.1273
22	"	"	80	—	4'50"	12	60	8.65	0.311	0.372	0.837	0.107	—
29	22/2	"	84	78	2'35"	13.2	64	16.02	0.737	1,089	0.676	0.824	0.1266
15	14/2	H. M.	56	82	3'40"	—	75	13 79	0.607	0.910	0.666	0.713	0.1553
16	"	"	"	75	4'00"	—	92	11.72	0.516	0.774	0.666	0.577	0.1374
26	22/2	J. D.	66	"	2'40"	—	88	14.93	0.657	0 866	0.759	0.660	0.1335
28	"	"	"	—	2'27"	—	132	19,64	0.923	1.336	0.691	1.130	—

ślizgania się, bieg zaś w wyjechanej odpowiednio, nie za śliskiej kolejce i zawsze na smarowanych nartach; norweski smar podstawowy prasowany na gorąco. Niestety brak odpowiedniego urządzenia nie pozwolił nam na oznaczenie tarcia, jak to uczynili Liljestrand i Stenström. Dla przekonania się, czy okres przygotowawczy (2—5 minut) wystarcza dla przyzwyczajenia się do oddychania przez aparaturę, oraz czy uprawiane ćwiczenia nie powodują zmian zmęczeniowych, przechodzono w doświadczeniach zawsze od chodu do nart i znów do chodu i nart. Nie wykazano jednak wpływu kolejności doświadczeń na wyniki. Wedle wzmianek Liljestranda i Stenströma, już 0,8 minuty wystarcza dla przyzwyczajenia się i dostosowania. Knoll przyzwyczajał do maski w pozycji leżącej przez 15 do 30 minut. Loewy nie podaje okresu przyzwyczajania się, zaś w badaniach podstawowej przemiany materji okresy przyzwyczajahia były często bardzo długie (½ godziny i dłużej), co zależało jednak od zupełnie innej aparatury, oraz konieczności wyrównania temperatury i osiągnięcia przez badanego zupełnego spokoju.

Czas trwania doświadczeń był bardzo rozmaity; zależnym był od pojemności worka użytego do doświadczenia i intensywności pracy (przemiany gazowej); wahał się w dużych granicach, między 52 sekundami a 4 minutami; przeciętnie jednak obracał się między 1' 40" a 2' 40". Stosunki te są zupełnie podobne do badań Liljestranda i Stenströma. Krótkość ta doświadczeń stanowi punkt bardzo niebezpieczny. Pierwszy okres przyzwyczajania się do aparatury trwa u rozmaitych osobników różnie długo; wyniki w tym czasie są rozbieżne i nie nadają się wogóle do zużytkowania. Później jednak może dany sportowiec zorjentować się w krótkości samego doświadczenia i w czasie wydychania do worka podczas biegu oddychać bardzo lekko — zupełnie niewspółmiernie do wysiłku — bo wie o tem, że po 1' 40" czy 2' 40" odrobi cały dług tlenowy, jak to zresztą nieraz czynił w biegach krótkich (sprintach), czy nawet w biegach do 1 km. Niektórzy narciarze, a zwłaszcza narciarki, nabierali szybko wręcz niesamowitej wprawy w przestawianiu oddychania i późniejszem wydychaniu się, tak, że nie mogli zupełnie być użyci do doświadczeń. Około ¼ doświadczeń przepadła w ten sposób zupełnie. Z powodu bardzo złych i w dodatku wielce zmiennych warunków śniegowych od-

bywały się badania: 1) chodu, na ścieżce wolnej od śniegu (600 m n. p. m.), 2) na wysokościach 700, 900 i 1000 m, a) chód na drodze o silnie ubitym śniegu, b) narty — na niezłym śniegu obok drogi. Przestrzenie wahały się od 180 do 260 metrów. Wszystkie wyniki przeliczone są na ciepłotę 0^0 C., ciśnienie 760 mm i powietrze suche, przyjmując za wzorem Liljestranda i Stenströma powietrze wydychane za nasycone parą wodną przy 37^0 C.

Duże trudności sprawiało rozstrzygnięcie, w jaki sposób zredukować otrzymane wyniki o wielkość podstawowej przemiany materji. Już Knoll podaje, że jego wyniki, otrzymane po doświadczeniach leżąco nie dają się porównywać z wynikami Liljestranda i Stenströma, osiągniętemi siedząco i stojąco. Wobec wyników wszystkich grup, zajmujących się badaniem podstawowej przemiany materji, wykazujących, jak trudno nawet w zamkniętych kalorymetrach dojść do wyników, odnoszących się naprawdę do podstawowej przemiany materji, zrezygnowaliśmy z prób takich, niewykonalnych w naszych warunkach i zadowoliliśmy się oceną podstawowej przemiany materji na podstawie tablic T. M. Carpentera, otrzymanych w darze z Instytutu Fundacji Carnegiego w Waszyngtonie. Jak widzimy z tabeli V, liczba ta wynosiła n. p. dla osobnika W. D. 265 cm^3 tlenu na minutę (wedle tablic), w doświadczeniu zaś 22, w spokoju leżąc w łóżku naczczo od 12 godzin i trzymając ustnik rękami, wykazał osobnik ten zużycie 472 cm^3. Podwyżka taka (40,4 %) jest w tych warunkach zupełnie możliwa. Redukcję tę — o wysokość podstawowej przemiany materji — przeprowadzono jedynie w dwóch ostatnich (13 i 14) kolumnach tabeli V. Liczby otrzymane przez nas dla przesunięcia 1 kg o 1 m w ramach badanych szybkości chodu (75—89 m na minutę) znajdują się w bliskości liczb Liljestranda i Stenströma i innych (od 100 do 130 — u nas od 120 do 155 $^1/_{1000}$ cm^3 O_2. Uwzględniając lekkie podwyższenie przemiany materji skutkiem trawienia u osób badanych, oraz wpływ warunków zimowych, o których jeszcze mówić będziemy, możemy uznać zgodność tę za wystarczającą. (Dok. nast.)

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Skala metryczna Ozjereckiego*).

Skala ta służy do zbadania zdolności ruchowych dziecka.

Test dla IV lat. 1) Utrzymać się 15'' na jednej nodze z otwartemi oczyma. Uczynić 2'' sekundową przerwę przed próbą na drugiej nodze. 2) Skoki na miejscu. Obie stopy powinny równocześnie odbić się od ziemi, nogi powinny być lekko zgięte w kolanach. Ani szybkość ani wysokość nie wchodzą w rachubę. Test jest nieudany, jeżeli dziecko nie umie odbić się od ziemi równocześnie obu stopami, oraz wykonać najmniej 3 skoków (100%)**). 3) Wejść na schody o 10-ciu stopniach. Wysokość stopni 12—15 cm. Dziecko ma wejść nie trzymając się poręczy. Test jest nieudany, jeżeli dziecko wchodzi zestawiając na każdym stopniu obie nóżki; n. p.: jeśli wchodzi na pierwszy stopień prawą nogą, i następnie stawia na tym samym stopniu lewą nogę. Jeśli dziecko zaczyna wchodzenie nogą prawą, powinna noga prawa spocząć na stopniu 1, 3, 5, 7, 9; lewa zaś noga tylko na stopniu 2, 4, 6, 8, 10. Ćwiczenie powinno być dokonane w 1' 30'' (70%). 4) Zejść z powyższych schodów. Te same wymagania jak w teście 3 (50%). 5) Marszczyć czoło. (Pokazać to dziecku, jeżeli nie rozumie, co ma zrobić). 6) Umyć sobie twarz. Dać badanemu miednicę z wodą. Test jest rozwiązany, jeśli badany umie donieść aż do twarzy wodę nabraną w 2 złożone dłonie (60%).

Test na V lat. 1) Skakać na jednej nodze z otwartemi oczyma na przestrzeni długiej 5 m. Szybkość nie ma znaczenia. Test jest rozwiązany, jeżeli badany nie dotknął ziemi drugą nogą. Wymagane aby i prawa i lewa noga umiały wykonać ćwiczenie. Zostawia się 1' 30'' przerwy między dwoma ćwiczeniami. 2) Iść na palcach nóg na przestrzeni 3 m. Test jest nierozwiązany jeśli badane dotknie choć raz piętami ziemi (100%). 3) Umiejętność ubrania się samemu. Chłopcy: włożyć spodnie

---

*) Uzupełniając artykuł Doc. Dr. Stefana Szumana, p. t. „O testach ruchowych i możliwości zastosowania ich do wychowania fizycznego", jaki się ukazał w 9, 10 i 11 numerze „Wychowania Fizycznego" z r. 1927, podajemy tu w tłumaczeniu polskiem skalę Ozjereckiego dla zbadania rozwoju ruchowego dziecka. Skala ta została przez Doc. Dr. Szumana przetłumaczona z odbitki w języku francuskim, znajdującej się w Inst. J. J. Rousseau w Genewie i następnie również uzgodniona z wydaniem nieniemieckiem (Zeitschr. f. Kinderforschung, tom 30, 4 i 5 zeszyt. Springer, Berlin, 1925). Literatura o skali Ozjereckiego jest podana we wspomnianej pracy Doc. Dr. Szumana. Pozatem Ozjereckij ogłosił skalę i prace o niej w języku rosyjskim. Te prace są jednak narazie niedostępne.

**) Cyfry w klamrach wyjęte z pracy p. Merkin, uczenicy Instytutu J. J. Rousseau. Podają one procenty rzeczywiste osiągnięte u dzieci genewskich. Archives de Psychologie 1926.

z szelkami, kamizelkę z guzikami i płaszcz. Dziewczynki: Sukienkę, spodniczkę i płaszcz. Wszystkie guziki mają być przez badanego zapięte. 4) Włożyć buciki, zapiąć je lub zasznurować. Czas trwania maximum 3' (50%). 5) Wbiegnąć na schody. 10 stopni wysokości około 10—15 cm. Nie wolno się trzymać poręczy. Te same wymagania co dla testu IV, 3. Ćwiczenie powinno być dokonane nie dłużej jak w 15". Jeśli przeskoczy 1 schód, ma zacząć ćwiczenie po raz drugi (90%). 6) Rzucić piłką do tarczy. Odległość 1 m. Na wysokości piersi dziecka zawiesza się tarczę na murze o wymiarach 25 na 25 cm. Dziecko dostaje piłkę tennisową. Na wołanie „uwaga", dziecko się przygotowuje, następnie na komendę „rzucaj", dziecko ma rzucić piłkę w tarczę ruchem całego ramienia. Test rozwiązany, gdy dziecko trafi w tarczę 2 razy na 3 (w środku lub na jej brzegu).

Test dla VI lat. 1) Skakać przez sznur rozwieszony w wysokości 20 cm. Żeby test był rozwiązany, dziecko musi conajmniej 2 razy przeskoczyć nie dotknąwszy sznura (na 3 skoki). Przeskok musi być dokonany obu nogami naraz, test nie rozwiązany, jeżeli dziecko przeskakuje przechodząc najpierw jedną nogą. (N. B. Żeby uniknąć upadku, sznur przywiązać tylko z jednej strony, a z drugiej powiesić, obciążywszy lekkim ciężarkiem). 2) Stać na jednej nodze, zamknąwszy oczy przez 15". Ćwiczenie to musi być dokonane i na prawej i na lewej nodze. 3) Skakać z wysokości. Wysokość krzesła 30 cm. Badany ma zeskoczyć na palce nóg. Jeżeli badany zeskoczy na pięty, albo przegina się, aby dotknąć rękoma ziemi, można raz jeden jeszcze powtórzyć próbę. 4) Zbiegnąć po schodach o 10-ciu stopniach. (Stopnie 12—15 cm). Trzymanie się poręczy niedozwolone. Jeżeli badany przeskoczy stopień, rozpocząć na nowo. Czas wykonania nie powinien przekraczać 10". Te same warunki wykonania, co w teście IV, 3. 5) Przysiadać. Trzeba przysiąść trzy razy z rzędu po kolei. Pięty mają być złączone, stopy rozwarte. Przy przysiadaniu tułów nie ma dotykać pięt. Eksperymentator może zdemonstrować ten ruch dziecku (100%). 6) Złapać prawą ręką piłkę rzuconą z odległości 1 m. Experymentator przed rzuceniem piłki komenderuje: „uwaga!" a po 3": „łapaj!" Podczas komendy badany ma trzymać ręce na biodrach. Mańkuci niech chwytają ręką lewą.

Testy na VII lat. Skakać na jednej nodze z zamkniętemi oczyma. Odległość 5 m. Przed zawiązaniem oczu pokazać badanemu cel. Gdy dziecko dosięgnie celu, zatrzymuje się je przez komendę: „stój". Test jest rozwiązany, jeśli badany nie zboczy ani na prawo, ani na lewo więcej jak o 1,5 m od linji prostej i nie dotknie ziemi podniesioną nogą. 2) Podnieść brwi. Test jest rozwiązany, jeżeli brwi zostały podniesione bez współruchów innych mięśni twarzy. 3) Złapać lewą ręką piłkę rzuconą z odległości 1 m. Te same warunki co dla testu

VI, 6. 4) Zawiązać węzeł. Dać dziecku sznurek długości około 15 cm; położenie węzła (w środku czy na końcu sznurka) nie ma znaczenia. Czas trwania 15". 5) Skakać na prawej nodze, i równocześnie krążyć ramieniem przeciwnem. Skacze się na prawej nodze, krążąc podczas tego lewem ramieniem w stawie barkowym przez 5". Potem po przerwie dwu minut, czyni się to samo lewą nogą i prawem ramieniem (100%). 6) Nieść na podstawce szklankę wody, pełną po brzegi, na przestrzeni 3 m. Ramię ma być wyciągnięte. Mierzy się wodę wylaną na podstawce. Test jest nierozwiązany, jeśli badany rozleje więcej jak 10 cc wody. Czas trwania nie ponad 10".

Testy na VIII lat. 1) Zamknąć prawe oko. Po przerwie 10" zamknąć oko lewe. Test jest nierozwiązany, jeśli dziecko umie zamknąć jedno oko, a przy drugiem posługuje się ręką, lub ściąga twarz. 2) Zaostrzyć ołówek. Musi nadać końcowi ołówka formę stożkową, koniuszek ma być dobrze zaostrzony. Czas trwania maximum 2' (66%). 3) Skakać przez 6" na jednej nodze, cały czas czyniąc obu ramionami równocześnie ruchy rotacyjne dookoła stawu barkowego. Po przerwie 2' powtarza się ćwiczenie na drugiej nodze. 4) Chodzić z pudełkiem zapałek na bosej nodze. Położyć pudełko zapałek na prawej nodze. Dziecko ma przebiec odległość 3 m. najmniej w 30" nie gubiąc pudełka. Na 3 próby, dwie powinny być udane. Po dwu minutach przerwy powtórzyć ćwiczenie na lewej nodze (83%). 5) Złapać prawą ręką piłkę rzuconą z odległości 2 m. Te same warunki co dla testu VI, 6. Mańkuci wykonywują ćwiczenie lewą ręką.

Testy na IX lat. 1) Nawlec igłę. Nitka Nr. 50, igła Nr. 6 kalibru. Czas trwania 2' (90 %). 2) Przenieść 2 szklanki wody pełne po brzegi (każdą w jednej ręce) wyciągniętemi ramionami, przez 3 m. Ilość wody wylanej nie ma przekraczać 15 ccm. Czas trwania 10". 3) Zawiesiwszy się na drążku, rękoma utrzymać się tak przez 5". Drążek ma być umieszczony w wysokości 10 cm ponad poziomem wyciągniętych ramion badanego. Trzy próby dozwolone. 4) Złapać lewą ręką piłkę rzuconą z odległości 2 m. Te same warunki co w teście VI, 6. Mańkuci mają to uczynić ręką prawą. 5) Rzucić kamień w powietrze, i tą samą ręką, podczas gdy on jest w powietrzu, wziąć ze stołu drugi kamień, i złapać kamień rzucony, wciąż tą samą ręką. Wziąć kamień okrągły, wagi około 30 gr. i podrzucić go na wysokość około 75 cm. Kamień leżący na stole jest tych samych rozmiarów. 6) Przebiec przestrzeń 10 m. na czworakach, ale trzymając jedną nogę w powietrzu. Dziecko staje na czworakach, ale podnosi zaraz prawą nogę w powietrze i idzie na 3 kończynach. Jeśli pierwsza próba jest nieudana, można powtórzyć drugi raz. Czas trwania maximum 1' 30". Po przerwie 3' powtórzyć próbę, trzymając lewą nogę w powietrzu.

Testy na XI lat. 1) Przeskoczyć sznur umieszczony w wysokości 35 cm. Jak w teście VI, 1. 2)*) a) Zgrzytać zębami i podnosić równocześnie brwi. b) Zgrzytać zębami, marszczyć równocześnie czoło. Pokazać badanemu, czego się chce od niego, jeżeli nie zrozumiał samego wytłumaczenia słownego. 3) Piłkę rzucić w tarczę na odległość 3 m. Patrz test V, 6. 4) Złapać ręką prawą piłkę rzuconą z odległości 3 m. Patrz test V, 6. Mańkuci posługują się ręką lewą. 5) Zamykać i otwierać naprzemian to oko prawe, to lewe. W ciągu 10'' każde oko ma być zamknięte przynajmniej 3 razy. Jeśli pierwsza próba jest nieudana, dopuszcza się dalsze, co najwyżej 3. 6) Rzucić kamień w powietrze i przed złapaniem go wziąć ze stołu tą samą ręką 2 kamienie, leżące w odległości pół metra od siebie. Te same warunki jak w teście IX, 5.

Testy na XIII lat. 1) W zwisie jednorącz na drążku utrzymać się przez 5''. Patrz IX, 3. 2) Złapać lewą ręką piłkę rzuconą z odległości 3 m. Mańkuci posługują się prawą ręką. Patrz test VI, 6. 3) Rzut piłką w tarczę. Odległość 3,30 m. Patrz test V, 6. 4) Przeskok przez drugie dziecko. Dziecko ma wykonać przeskok rozkrokiem przez plecy kolegi mniejwięcej tego samego wzrostu jak on sam. Dwa skoki na trzy muszą być udane, t. zn. dziecko skaczące nie ma dotknąć ani głowy, ani ramienia dziecka schylonego. Notować czy dziecko opadnie na ziemię na palce czy na pięty. Dozwolony jest rozpęd 2 m (100%). 5) Stać pionowo na głowie. Głowa na dół, pięty oparte o mur. Czas trwania 5''. 3 próby są dozwolone.

Testy na XV lat. 1) Skoczyć na krzesło o wysokości 45 cm. Trzeba dosięgnąć siedzenia krzesła odrazu oboma nogami. Rozpęd jednego metra jest dozwolony. 2 próby na 3 powinne być udane. Eksperymentator trzyma krzesło. 2) Przeskoczyć sznur rozciągnięty w wysokości 35 cm. Stanąć przed sznurem i skoczyć bez rozpędu. Patrz test VI, 1. 3) Złapać ręką piłkę rzuconą z odległości 3,30 m. Wykonać tę próbę wprzód ręką prawą, potem lewą. Każdą ręką po 3 próby. Każdą ręką dwie próby na trzy mają być udane. 4) Rzucić w powietrze kamień i przed złapaniem go wziąć tą samą ręką ze stołu 2 kamienie odległe jeden od drugiego o 1,50 m. Te same warunki co dla testu IX, 5. 5) Ruchy szybkie na komendę. Na rozkaz: „zaczynaj" badany ma wykonać z największą szybkością ruchy następujące: Położyć się na ziemi na plecach. Rozciągnąć ramiona. Wstać i przebiec przestrzeń 5 m. w kierunku krzesła umieszczonego w odległości 1,50 m od stołu, usiąść na niem, wziąć dwoma rękoma równocześnie dwa przedmioty znajdujące się w odległości 75 cm, zmienić ich miejsce,

---

*) Jeżeli dziecko rozwiąże tylko próbę a) lub tylko próbę b) ocenia się $\frac{1}{2}$ +, lub 1 + zależnie od wieku. Patrz reguły oceniania rezultatów.

wziąć ołówek i kartę papieru, które się znajdują na środku stołu, wyrysować na nich 3 krzyże (+++). Wszystko to ma być wykonane w 10". Eksperymentator pokazuje wprzód badanemu, wykonywując sam czynności, które mają być spełnione. Potem badany ma je wyliczyć przed zaczęciem. Jeżeli badany pomyli się w następstwie czynności, albo pomyli ich rolę, pokazać drugi raz. Nie wolno jednak powtarzać zadania po raz trzeci. 6) (Test warunkowy). Utrzymać się pionowo głową na dół. Głowa na dół, pięty oparte o mur: czas trwania 5". 7) Chodzić na rękach (test warunkowy).

Sposób oceny. Obliczenia wieku ruchowego dziecka dokonywuje się podług tych samych zasad, jak dla testów Bineta-Simona. Zaczyna się od przerobienia z dzieckiem prób odpowiadających jego wiekowi chronologicznemu (a więc z dzieckiem we wieku VIII lat zaczyna się od testów VIII lat). Jeżeli dziecko przekroczy pełną liczbę swego wieku o 6 miesięcy to należy je badać tak jakoby miało o rok więcej. Tak n. p. oceniwszy je na 8 lat, 6 miesięcy, zaczyna się z niem testy dla IX lat. Dziecko musi umieć wykonać wszystkie próby przeznaczone na jego wiek. Wyniki liczy się jako + i — za wyjątkiem testów zawierających próbę podwójną (dwoma członkami). Jeżeli jeden z tych testów rozwiąże dziecko tylko jedną nogą (lub ręką), notuje się ½ (n. p. tylko prawą nogą a nie lewą). Jeżeli badany nie rozwiąże choćby jednej z prób swojego wieku, bada się go próbami dla niższego rocznika, i tak w dalszym ciągu, aż do chwili, w której dziecko wszystkie testy danego wieku rozwiąże. Następnie bada się z dzieckiem testy dla starszego wieku tak długo, aż nie dojdzie do grupy testów, z których dziecko już ani jednego nie rozwiąże. Dla obliczenia „wieku ruchowego" bierze się za podstawę grupę testów rozwiązaną w zupełności przez dziecko, i podaje się + za poszczególne testy dalszych roczników, rozwiązane przez dziecko. Przytem należy postępować jak poniżej: Każde 1 plus (+) ma wartość 2 miesięcy, każde ½ ma wartość 1 miesiąca, aż do wieku 9 lat. Od tego wieku począwszy, próby wyższego stopnia (11, 13, 15 lat) liczą się podwójnie, jeżeli dziecko, o niższym wieku życia je rozwiąże; w takim razie osiąga ono za każdy test serji wyższej 2 plusy (++), które odpowiadają 4 miesiącom wieku ruchowego. Naprzykład: A. Dziecko mające 8 lat 4 miesiące, rozwiązało wszystkie testy wieku VIII lat, 2 testy wieku IX lat i 1 test wieku XI lat. Jego zdolność motoryczna = 8 lat + 4 miesiące (+ + za dwie próby IX lat) + 4 miesiące za jedną próbę XI lat = 8 lat, 8 miesięcy. Ma ono zatem sprawność motoryczną o 4 miesiące większą niż ta, jaka odpowiada jego wiekowi. B. Dziecko we wieku 10 lat i 2 miesięcy, rozwiązuje wszystkie testy wieku VIII lat, 4 testy IX lat, 2 testy XI lat, i jeden test XIII lat. Liczy się: 8 lat, 8 miesięcy (4 + za 4 te-

sty IX lat) + 8 miesięcy (4 + za 2 testy XI lat) + 4 miesiące (2 + za 1 test XIII lat) = 9 lat 8 miesięcy. Opóźnienie motoryczne wynosi 4 miesiące. Rozróżniamy trzy stopnie opóźnienia motorycznego. Opóźnienie motoryczne lekkie : 1—1½ roku. Opóźnienie motoryczne średnie : 1½—4 lat. Opóźnienie motoryczne ciężkie : 3—5 lat. Idjotyzm motoryczny: powyżej 5 lat.

OCENY KSIĄŻEK.

Ks. Dr. Jan Ciemniewski. **Poznanie i kształcenie charakteru.** Wyd. 2, przejrzane i poprawione przez autora. Poznań (Księg. św. Wojciecha) 1927. 2 t., str. 243 + 316.

Nowe dwutomowe wydanie uległo znacznem przemianom i przeróbkom. Autor w przedmowie tłumaczy je przełomami historycznemi dokonanemi wskutek wielkiej wojny, dzięki którym zdobyliśmy wolność, a z nią nowe obowiązki, powtóre uwzględnieniem opinji krytyków, a wreszcie własne doświadczenia z praktyki pedagogicznej. Myśl przewodnia została ta sama: „Bądź sobą. Żyj własnem, samodzielnem życiem. Bądź sam twórcą swego charakteru, a w pracy tej oprzyj się na Bogu, jako najlepszym pomocniku. Współdziałaj ze swym Stwórcą i Panem w umocnieniu i uszlachetnieniu twego charakteru". Część pierwsza poświęcona poznaniu charakteru. W dwudziestu jeden rozdziałach określa autor istotę charakteru, zestawia go z temperamentem i innemi stronami i władzami umysłu, z kolei rozważa właściwości dodatnie i ujemne naszego usposobienia i wysnuwa pewne wnioski i wskazania praktyczne. Część druga rozpada się na dwa działy, które autor zatytułował: teoretyczny i praktyczny. W 19 rozdziałach pierwszego działu omawia szereg zagadnień wiążących się z podstawami i wyrabianiem charakteru, jak religja, współczesna wiedza, poczucie odpowiedzialności, rozmaite obowiązki i t. d. Dział drugi w swych 10 rozdziałach podaje wskazówki praktyczne pracy nad sobą tak w kierunku dodatnim wyrobienia zalet, jak ujemnym wykorzenienia wad.

Oczywiście w wywodach swych autor stoi na stanowisku katolickiej etyki normatywnej i pod jej kątem analizuje poszczególne zagadnienia. W wywodach swych okazuje dużą erudycję, wykraczającą poza zakres kierunku, któremu hołduje. Zwłaszcza obficie wyzyskana literatura filozoficzna, częste cytaty z dziedziny literatury pięknej i publicystyki świadczą, że i ten dział nie jest mu obcy. Jako pewien brak możnaby wytknąć zaniedbanie i jakby zlekceważenie wyników systematycznych badań empirycznych, które przecież obecnie tak w pedologji i pedagogice, jak i czystej pedagogice wysuwają się na czoło, a także i w naukowym dorobku polskim mogą się poszczycić pewnemi zdobyczami. Uwzględnienie także tej strony pogłębiłoby stronę naukową pracy i wzmocniło konkluzje siłą współczesnych metod badania. Możnaby też spierać się co do dyspozycji i układu części pierwszej, która przy innem może uporządkowaniu zyskałaby na przejrzystości. Całość jednak przedstawia się poważnie tak, że można powtórzyć słowa P. Chmielowskiego, oceniającego pierwsze wydanie: „Pożyteczna to i najszlachetniejszemi dążeniami przeniknięta książka, bo porusza najważniejsze bodaj z zagadnień naszego rozwoju i zmierza do odrodzenia narodu przez odrodzenie jednostek, a to za pośrednictwem wyrobienia w nich silnego, na stałych zasadach opartego charakteru".

Prof. Uniw. L. Bykowski.

Rudolf Wacek. **Do Anglji i Norwegji rowerem.** Lwów (Zakł. Nar. im. Ossolińskich) 1927, str. 22 w 16-ce, ilustr.

W powyższy sposób zatytułował autor drugi tom swoich podróży po Europie. Książkę czytamy niemal jednym tchem. Przesuwają się nam

wszystkie obrazy i wrażenia doznane przez autora podczas tak oryginalnego, przynajmniej jak na nasze pojęcia, podróżowania. Oddanie plastyczne faktów poparte bogato ilustracjami, jak zresztą format i wykonanie techniczne książki daje niechybnie tom wartościowy do bibljoteczki z działu beletrystycznego, każdego wychowawcy fizycznego. Na specjalne podkreślenie zasługuje fakt, iż rower traktuje autor tutaj nie jako objekt, zapomocą którego zdobywa się rekordy na torach kolarskich, lecz jako doskonały środek do sportu podróżniczego, na takich przestrzeniach jaką jest Europa cała, a nawet nie wykluczone i dalsze, jak to można zresztą wnioskować z zamierzeń poprzednich autora, w których możliwość zrealizowania wierzyć musimy. To też wierzymy, że dziełko to znajdzie żywy oddźwięk, w myśl życzeń autora, wśród szerokich warstw młodzieży polskiej, zachęcając do czynu, który da podwójną korzyść: tężyznę fizyczną wraz z wzmocnieniem charakteru, oraz pokochanie przyrody.

M. Dorywalski.

Edward Nehring. **Jazda zwykła i wyścigowa na łyżwach.** Warszawa, (nakł. Warsz. Tow. Łyżw.) 1927, str. 56 w 16-ce.

Sport łyżwiarski, nadzwyczaj zdrowy i estetyczny dział sportowy, pomimo dużej popularności i dość dużej ilości oddających mu się u nas w zimie, stoi na bardzo niskim poziomie w porównaniu z zagranicą. Jazda sztuczna liczy niewielu przedstawicieli, a jazda szybka grzeszy również brakiem umiejętności technicznych w ćwiczących. Nic w tem jednak dziwnego,. gdyż brak nam instruktorów, a w związku z tem racjonalnie prowadzonych kursów.

Niemniej ważną sprawą dla początkujących łyżwiarzy w ich doskonaleniu się był brak podręczników. Dziełko inż. Jankowskiego, traktujące dość zwięźle o technice jazdy sztucznej, nie obejmowało innych działów. Podręcznik Nehringa jest znacznem jego uzupełnieniem. Po krótkim wstępie historycznym, zbyt jednak pobieżnym, znajdują się praktyczne wskazówki o urządzaniu ślizgawek, a dalej dla naszych początkujących łyżwiarzy bardzo potrzebne uwagi o zachowaniu się na lodzie. Zupełnie trafnie jest ujęta higjena ubierania się do łyżwiarstwa, wybór i przymocowanie, jak również konserwacja sprzętu. Technika jazdy sztucznej i wyścigowej jest pomieszczona w zwykłych zarysach i całkiem wyraźnie wynika to z treści, że autor przeznacza je dla początkujących. Odnosi się to zwłaszcza do jazdy sztucznej. Uważam to za zupełnie celowe. Obecny stan naszego łyżwiarstwa, poza wyjątkami, stoi tak jeszcze nisko, że właśnie początkowe wiadomości są potrzebne dla ćwiczących. Jazda szybka, potraktowana już znacznie obszerniej, zawiera oprócz dość wyczerpującej techniki, rekordy światowe i polskie, a przytem dokładnie opracowane przepisy międzynarodowe jazdy wyścigowej na łyżwach, co jest bodaj najcenniejszem uzupełnieniem dziełka. Całość uważam za dobrze zestawione i ujęte vademecum dla ćwiczących się łyżwiarzy. Znajdą oni tam m. i. początki jazdy sztucznej, dobre wskazówki jazdy szybkiej, sposoby ubierania i konserwowania łyżew, wskazówki higjeniczne, a więc to co im właśnie będzie potrzebne przy opanowaniu łyżwiarstwa racjonalnego. Przypuszczać więc należy, że pierwsze wydanie tej broszury rozejdzie się w mig, a za 2 lata okaże się już potrzeba pracy obszerniejszej pod każdym względem.

Kpt. J. Baran.

STRESZCZENIA.

Z. Szydłowski. **Studja biometryczne nad sprawnością ruchową.** (Odbitka z 2 zeszytu Sprawozdań Pozn. Tow. Przyj Nauk.) Autor przedstawia streszczenie swojej pracy, opartej na pomiarach 55 podoficerów, przebywających na 6-miesięcznym kursie sportowym w Centr. Szkole Wojsk. Gimn. i Sp. w Poznaniu. Z wyników, szczegółowiej przedstawio-

nych, zwrócić warto uwagę na następujące. Badany materjał z początkiem kursu rozpada się zgodnie z mojemi wynikami (W. F. z. 11. r. 1927) na dwie grupy, słabszych i silniejszych. Po przejściu kursu, ten sam materjał rozpada się na typy o dyspozycjach szybkościowych i wytrwałościowych, oraz siłowych i zręcznościowych około normy przy wystąpieniu wyraźnej standardyzacji sprawności. Również i analiza rasowa w zupełności potwierdza moje dawne wyniki (Harcmistrz 1924, nr. 11 i 12, Wychowanie Fizyczne 1926, zesz. 3, oraz 1927 z. 11), stwierdzające tężyznę fizyczną typów β i γ Zagadnienie poprawnego i nie wikłającego się w sprzecznościach rozwiązania konstytucjonalizmu uważa autor, zupełnie słusznie, za otwarte, wymagające dalszego opracowania. Dr. K. Stojanowski.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

VII Polski Kongres Przeciwalkoholowy.

Pod protektoratem P. Prezydenta Rzeczypospolitej odbył się w Warszawie w dniach 13 i 14 listopada ubiegłego roku, w gmachu Państwowej Szkoły Higjeny, VII Polski Kongres Przeciwalkoholowy. Kongres poprzedził sześciodniowy kurs przeciwalkoholowy, w którym uczestniczyło około 280 osób (z pośród działaczy społecznych, urzędników samorządowych, nauczycielstwa i młodzieży). Wykłady wygłosili: ze Lwowa dyr. Duchowicz (3), z Poznania prof. dr. Gantkowski (3), a z Warszawy prof. dr. Mazurkiewicz, dr. Kacprzak (2), dr. Otto (2), sędzia J. Glass, dr. Szczodrowski, dr. Wowkoniewicz, dr. Skokowska, redaktor J. Szymański (3). — Uczestnicy kursu korzystali częściowo z gościny w bursie Szkoły Higjeny, wydano 100 stypendjów po 50 zł. dla kursistów, a na zakończenie kursu urządzono wspólną wycieczkę do zakładu psychjatrycznego w Tworkach, do Ośrodka Zdrowia w Anielinie i do Muzeum Narodowego.

Właściwe obrady kongresu w dniu 13. 11. poprzedziło nabożeństwo w kościele Zbawiciela z kazaniem ks. dr. Ciemniewskiego ze Lwowa. Na otwarciu kongresu nie było niestety żadnego ministra, jednakże byli delegaci Ministerstwa Spraw Wewnętrznych (dyr. Gen. Dyrekcji Służby Zdrowia dr. Piestrzyński), Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego (naczelny wizytator higjeny szkolnej dr. Kopczyński). Ponadto przemawiali delegaci miasta i liczny zastęp przedstawicieli organizacyj społecznych. Z Lausanne przybył generalny dyrektor międzynarodowego biura walki z alkoholizmem dr. Hercod. Udział w kongresie był liczny, nastrój miły i zainteresowanie żywe, w czem wielka zasługa przewodniczącego kongresu p. prof. dr. Gantkowskiego. Wykładów na zebraniach plenarnych bez dyskusji było 10, przemawiali z Poznańskiego prof. dr. Gantkowski, ks. proboszcz Niesiołowski, prof. dr. Wodziczko, prof. dr. Strumiłło, prof. dr. Kozłowski, z Wilna prof. dr. Radziwiłłowicz, z Krakowa dr. Kunicki, a z Warszawy wzgl. z b. Kongresówki: dr. Wroczyński, b. Gen. Dyrektor Służby Zdrowia, sędzia J. Glass i M. Moczydłowska, b. posłanka. Niektóre tematy, jak np. zadania duchowieństwa, lekarzy, kas chorych, udział kolejarzy, nadawały się raczej na obrady sekcyjne, inne były ciekawe i aktualne, np.: Jak uczyć społeczeństwo zrozumienia dla niebezpieczeństwa alkoholizmu, Alkoholizm a zwyrodnienie dziedziczne, Alkoholizm a gruźlica, Organizacje młodzieży polskiej w walce z alkoholizmem, Sejm, rząd i społeczeństwo w walce z alkoholizmem, Prohibicja w Ameryce. — Z okazji kongresu urządzono wystawę, na której po raz pierwszy ujrzeliśmy m. in. tablicę anatomiczno-fizjologiczną w polskiem wykonaniu; firma Karpiński

wystawiła swoje napoje bezalkoholowe, firma Kados pomoce szkolne. Ponadto była księgarnia obficie zaopatrzona w druki o treści przeciwalkoholowej. W czasie kongresu odbyło się w seminarjum duchownem zebranie wszystkich kleryków, na którem przemawiali ks. prob. Niesiołowski, ks. dr. Ciemniewski i niżej podpisany. Z okazji kongresu odbyło się także dla wszystkich oficerów załogi warszawskiej zebranie z wykładami dr. Nelkena i dr. Pańkowskiego. Wieczorem pierwszego dnia obrad urządziło miasto dla uczestników kongresu raut w salach Rady Miejskiej. Drugiego dnia popołudniu przeznaczono trzy godziny na obrady sekcyjne. Równocześnie obradowało 5 sekcyj i to: lekarzy, kolejarzy, pedagogiczna, propagandowa i wspólna. Mimo, iż sekcje nie były przygotowane i stąd mówcy dość chaotycznie poruszali różnorakie zagadnienia, przygotowano kilka rezolucyj i uchwał, które następnie komisja główna uzgodniła i na ostatniem zebraniu do uchwalenia przedłożyła. W rezolucjach wyrażono rządowi uznanie za to, że na terenie Ligi Narodów poparł akcję przeciwalkoholową, następnie przypomniano rządowi obowiązek czuwania nad przestrzeganiem ustawy przeciwalkoholowej i zużytkowania właściwego t. zw. funduszu monopolowego, domagano się alkohologji w szkołach, a do księży biskupów ponowiono prośbę o zwolnienie jednego księdza dla akcji przeciwalkoholowej w poszczególnych diecezjach. Postanowiono ponadto przyszły kongres urządzić za rok w Lublinie, a za dwa lata w Wilnie.

Ks. T. Gałdyński.

Z polskich Uczelni Wychowania Fizycznego.

Państwowy Instytut Wych. Fiz. w Warszawie

(pierwsze dwa lata pracy).

Istniejące od r. 1919 w Warszawie, Poznaniu, Krakowie i Lwowie Państwowe Kursy Wych. Fiz. o rocznym czasokresie trwania studjów, mające na celu dostarczanie jak największej ilości odpowiednio wykształconych nauczycieli gimnastyki i kierowników ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich i seminarjach nauczycielskich, zostały w połowie 1925 r. zwinięte. W ich miejsce stworzono w Warszawie Państw. Instytut Wych. Fiz. o rozszerzonym programie zajęć i wykładów, dostosowanym do nowych metod pracy i coraz to większych wymagań chwili. — Okres studjów został równocześnie powiększony do lat dwu. Inauguracja pracy w Instytucie odbyła się uroczyście w dniu 15. września 1925 r. w Uniwersytecie Warszawskim. W poczet studjujących przyjęto po poprzedniem dokładnem badaniu lekarskiem 37 kobiet i 44 mężczyzn na 45 kandydatek i 50 kandydatów. — W ciągu studjów ubyła 1 kobieta i 1 mężczyzna, tak, że do końcowego egzaminu zgłosiło się 36 studentek i 43 studentów, przyczem dyplomy z ukończenia Instytutu otrzymało 34 kobiet i 43 mężczyzn. Większość studjujących stanowili urlopowani nauczyciele szkół średnich (5) i szkół powszechnych (29). Wszyscy studjujący posiadali egzamin dojrzałości, w tem z maturą seminaryjną było 5 studentek (16%) i 27 studentów (63%), z maturą gimnazjalną 32 studentek (84%) i 16 studentów (37%). Tak duży procent studentów z maturą semin. powstał przez urlopowanie na studja do Instytutu prawie samych nauczycieli szkół powszechnych.

Zajęcia i wykłady Państw. Instytutu W. F. odbywały się w różnych miejscach; częściowo więc w audytorjach i pracowniach Uniwersytetu Warszaw., częściowo w sali gimnastycznej i na boisku Ogrodów Raua, a dalej w Tow. Higjenicznem, w pomieszczeniach Y. M. C. A., Twie Wioślarskiem, w Szkole Podchorążych a wreszcie na boisku w Agrykoli. Powodem tego anormalnego stanu było wstrzymanie rozpoczętej budowy Instytutu w parku im. Sobieskiego. Stan taki utrudniał ogromnie pracę Instytutu i tylko dzięki zupełnemu oddaniu się pracy tak wykładowców jak i samych studentów można było osiągnąć dobre rezultaty studjów. Program Instytutu

obejmował przedmioty teoretyczne, a więc anatomję (prof. dr. R. Poplewski), fizjologję (prof. St. Gartkiewicz), wraz z ćwiczeniami (p. J. Goldman), teorję wych fiz., fizjologję i patologję pracy mięśniowej (dyr. dr. Wł. Światopełk-Zawadzki), bakterjologję i higjenę ogólną (prof. dr. Sz. Dzierzgowski), higjenę ogólną i szkolną (prof. dr. Jaroszyński i prof. dr. J. Ozięblowski), gimnastykę leczniczą i masaż (ppułk. dr. M. Latkowski), dzieje wych. fiz. i przegląd systemów gimnast. (prof. dr. T. Drabczyk), fizykę (prof. W. Bernhard), chemję fizjologiczną (prof. Fr. Goebel), systematykę i metodykę ćwiczeń (kpt. J. Jungraw), metodykę i dydaktykę ćwiczeń (prof. H. Olszewska, prof. B. Olszewski i prof. K. Weyrauch), metodykę turystyki i krajoznawstwa (prof. Janowski i prof. Kołodziejczyk), ratownictwo (prof. dr. J. Rutkowski), psychologję i pedagogikę (prof. M. Studencki), oraz zajęcia praktyczne, jak gimnastykę (prof. B. Olszewski), lekką atletykę (kpt. M. Kurletto i prof. K. Weyrauch, ponadto T. Norling, por. Kaliński, St. Kostrzewski i J. Szelestowski), gry komnatowe i ruchowe, zabawy dla małych dzieci, gimnastykę dla kobiet i dzieci (prof. J. Gebethner), gry sportowe (kpt. M. Kurletto dla panów, p. Z. Orłowicz dla pań), szermierkę (kpt. J. Hut i p. J. Szelestowski), boks (p. Junosza-Dąbrowski), rytmikę, plastykę i tańce narodowe (p. J. Mieczyńska i p. T. Wysocka), pływanie (prof. K. Weyrauch, p. J. Lechowski i p. K. Pietkiewicz, narciarstwo (kpt. J. Stec), i solfeż (p. Z. Wandeltowa). W program instytutu weszły ponadto ćwiczenia w pomiarach bio- i antropometrycznych, prowadzone pod kierownictwem prof. dr. R. Poplewskiego. Ogółem wykłady objęły 2211 godzin, żaś zajęcia praktyczne 3 643 godzin. Poza wymienionemi przedmiotami i zajęciami wszyscy studenci i studentki instytutu uprawiały tennis, wioślarstwo i kolarstwo, ponadto wszyscy musieli wykazać się zupełnem opanowaniem jazdy na łyżwach. Naukę tych sportów organizowała albo Dyrekcja Instytutu, albo Związek Studentów we własnym zakresie. Nadprogramowo odbyła większa część studjujących dwa kursy narciarskie, organizowane przy pomocy Polsk. Związku Narciarskiego i władz wojskowych, które zaopatrzyły frekwentantów kursów w sprzęt i obuwie narciarskie, oraz udzieliły instruktorów.

W zrozumieniu znaczenia wycieczek turystyczynych i krajoznawczych dla wychowania fizycznego, Dyrekcja Instytutu zorganizowała w porozumieniu z Polskiem Twem Krajoznawczem 4-o miesięczny kurs krajoznawczy dla studentów (-ek) Instytutu, w program którego weszło dokładne zaznajomienie się z Polską, jej zabytkami i osobliwościami, oraz metodyką urządzania wycieczek szkolnych i harcerskich. Praktycznem zakończeniem kursu były dwie wycieczki krajoznawcze: do Puław i Kazimierza nad Wisłą (dla pań, prow. p. J. Gebethner), i nad Jeziora Mazurskie (dla panów, prow. p. J. Kołodziejczyk). Osobny dział pracy w Instytutcie stanowiło przysposobienie wojskowe dla mężczyzn, prowadzone przez wykładowców i instruktorów Szkoły Podchorążych w jej pomieszczeniach, w ciągu całego pierwszego roku studjów. — Dla studentek przysp. wojskowe było zajęciem nadobowiązkowem, niemniej jednak ukończyło je 10 studentek. Praktycznem uzupełnieniem przysp. wojsk. był obowiązkowy 6-o tygodniowy obóz letni w Skolem na Podkarpaciu. Podczas pobytu na obozie, którego komendantem był wykładowca Instytutu kpt. J. Jungraw a instruktorami por. Kaliński i por. Piątkowski, studenci Instytutu zapoznali się z obozownictwem p. w. i w. f., z wojsk. regulaminem wych. fiz., z musztrą wojsk., grenadjerką, oraz z elementarnemi podstawami nowoczesnej walki. Miłem i pożytecznem uzupełnieniem wakacyj były wycieczki górskie, których urządzono ogółem 6, w czem jedną trzydniową w Gorgany i Czarnohorę. Kierownikiem wycieczek był p. Z. Orłowicz.

Życie wewnętrzne Instytutu było skupione w Związku Studentów P. I. W. F., któremu Dyrekcja pozostawiała zupełną autonomję w sprawach gospodarczych, samokształceniowych, sportowych i towarzyskich. Udzielenie tej autonomji było możliwe z tego względu, że większość studjujących, szczególniej mężczyzn, oddawna już pracowała na polu wych. fiz., w organizacjach wzgl. szkołach. — Związek, któremu kolejno przewodniczyli pp. Orłowicz, F. Wardas i P. Loroch, działając ściśle według wskazówek Dyrekcji, pracą swoją uzupełniał wyrobienie się ogólne studentów Instytutu, pogłębiał przez urządzanie w poniedziałki każdego tygodnia wieczorów dyskusyjnych ich wiedzę teoretyczną, a przez organizowanie specjalnych sekcyj sportowych i zawodów ich wyrobienie osobiste. Z tej samodzielnej pracy studentów na pierwszym planie postawić należy pracę samokształceniową na wieczorach dyskusyjnych. Wieczorów takich odbyło się 62, przyczem studenci (-tki) wygłosili 58 referatów, które tematami swemi objęły całokształt wychowania fizycznego. Łącznie z tą pracą odczytową studenci Instytuu przeprowadzili statystykę rozwoju sportu w Polsce, oraz na podstawie wielomiesięcznej żmudnej pracy sporządzili cały szereg wykresów, obrazujących graficznie rozwój poszczególnych gałęzi sportu w Polsce. Wykresy te zostały użyte na Wystawie Sportowej w Warszawie podczas II Kongresu Sportowego i na Wystawie Sportowej we Lwowie.

Pogłębiając swą wiedzę teoretyczną, nie zaniedbywali studenci Instytutu strony praktycznej swoich studjów. Działem tym zajmowało się Koło Sportowe Studentów Instytutu, któremu przewodniczyli kolejno pp. Cz. Rębowski, J. Kozłowski, J. Lechowski i P. Soroka. Wyliczenie wszystkich zawodów i imprez sportowych, w których brali udział wzgl. które organizowali studenci Instytutu, przekraczałoby ramy tego sprawozdania. Godnym osobnej wzmianki jest tylko przeprowadzony w lutym 1927 r. przez studentów Instytutu pp. A. Kalinowskiego, J. Korłowskiego, J. Lechowskiego, Okołowa i K. Pietkiewicza ogromny raid narciarski. W ciągu 23 dni przeszli wymienieni studenci 1024 klm, od granicy polsko-niemieckiej pod Suwałkami przez Wileńszczyznę, Polesie, Wołyń, Podole i Pokucie aż po granicę polsko-czeską, osiągając szczyt Howerlę w Czarnohorze (2058 m. npm.). Aby sprawozdanie z życia wewnętrznego było zupełne dodam, że życie towarzyskie wśród studentów Instytutu rozwijało się niemniej bujnie od poprzednich. Skupiało się ono w świetlicy Związku, w której znajdowała się czytelnią czasopism sportowych, bibljoteka, stoły do gry w ping-ponga, szachy, domino itp. Odbyte kilkakrotnie turnieje szachowe i ping-pongowe, umożliwiały studentom miłe spędzenie wieczornych godzin powykładowych, będąc pożytecznym odpoczynkiem po wytężonej, nieraz 10-godzinnej pracy w Instytucie. Tak przedstawia się w zarysie dwuletnia praca Instytutu. Zakończeniem jej był przeprowadzony w czerwcu 1927 r. egzamin, uroczysty pokaz i rozdanie dyplomów pierwszym absolwentom P. I. W. F. W uroczystości tej wziął udział p. minister W. R. i O. P. dr. Dobrucki, szereg wyższych urzędników Ministerstwa Oświaty oraz przedstawiciele Władz wojskowych i delegaci Państw. Urzędu Wych. Fiz.

Dyplomy z ukończenia Instytutu otrzymały panie: Aleksandrowiczówna Helena, Cendrowska Zofja, Chojnacka Janina, Chrupczałowska Stanisława, Falkensteinówna Eugenja, Falkowska Halina, Danowska Irena, Giżyńska Ewa, Gołębska Stanisława, Gorączkówna Janina, Hartkopfówna Jadwiga, Hillerówna Marja, Jochimówna Józefa, Krasińska Zofja, Kabasówna Julja, Lewińska Eugenja, Lisowska Marja, Mielniczkówna Olga, Milewska Marja, Mackiewiczówna Janina, Miłodrowska Helena. Neumannówna Irena, Paszkowska Halina, Pacychówna Marja, Pełkowska Janina, Połońska Eugenja, Radłowska Helena, Różkówna Amelja, Salachówna Anastazja, Serwatowiczówna Marja, Trzaskowska Jadwiga, Widziszewska Henryka, Włodkowska Helena, Wojnarowiczówna Janina, Żurkowska Marja, i pano-

wie: Banachowski Antoni, Bielecki Władysław, Bień Ludwik, Charoński Leon, Ciszewski Józef, Danek Aleksander, Ditkiewicz Stefan, Gołębiowski Józef, Glaser Rajnhold, Górski Lech, Hajkowski Józef, Kamiński Jan, Kalinowski Adam, Kozłowski Juljan, Krawczyk Marjan, Kornand Maksymiljan, Lechowski Jan, Loroch Piotr, Maciak Stanisław, Malanowski Feliks, Małczyk Józef, Marjenstras Wilhelm, Matowski Stefan, Obszleger Jan, Olszewski Kazimierz, Odya Bruno, Okołow Stanisław, Opolski Józef, Orłoś Jerzy, Orłowicz Zygmunt, Pietkiewicz Konstanty, Rębowski Czesław, Rudolf Sergjusz, Rusinek Jan, Skiba Jan, Soroka Piotr, Struzik Władysław, Sztorc, Towarnicki Jan, Wardas Florjan, Żawrocki Oskar, Żych Kazimierz, Żywociński Karol, pozatem eksterniści pp. Anna Machiewiczówna, Józef Dębski i Jan Kowalski.

4 eksternów przeznaczono od egzaminu poprawczego, zaś 3 ustąpiło. Ze studentek jedna została przeznaczona do egzaminu poprawczego z zajęć praktycznych. Sekretarz P. I. W. F.

Sprawozdanie Koła Wychowawców Fizycznych przy Uniw. Poznańskim za rok 1927.

Na Walnem Zebraniu w dniu 16 lutego 1927 powzięto decyzję wznowienia pracy Koła Wychowawców Fizycznych, która przedtem wegetowała. Uchwalono więc statut, który został zatwierdzony przez J. M. rektora Grochmalickiego, oraz zatwierdzono skład zarządu wybranego na Walnem Zebraniu.

W marcu Koło brało czynny udział w ogólnopolskim Zjeździe wychowawców fizycznych, pomagając nadto w administracji Zjazdu oraz w sprawach kwater dla uczestników. Prócz tego zakupiono książki z dziedziny wych. fizycz. i rozsprzedano je członkom Koła po cenach znacznie zniżonych.

Członkowie Koła brali udział w seminarjach wych. fizycz. pod przewodnictwem Prof. Piaseckiego. Ponieważ wakacje wielkanocne a wkrótce i letnie przerwały dotychczasową pracę, uchwalono, by żadnych przedsięwzięć nie wprowadzać w życie aż do początku nowego roku akademickiego 1927/28.

Obecnie Koło liczy 45 członków; kol. Czarniecki wyraził w swojem sprawozdaniu głębokie przekonanie, że praca Koła w roku 1927/28 nie stanie na martwym punkcie.

Zarząd Koła na r. 1927/28 ukonstytuował się następująco: prezes — kol. Czarniecki, wiceprezes — kol. Dura, sekretarz — kol. Majchrowiczówna, członkowie: kol. Popielówna, kol. Balcer, kol. Ługowski, kol. Jaroszewski, kol. Puchalski. Uchwalono i wprowadzono w życie sprawę gier i zabaw, więc powstała sekcja, na czele której stoją: kol. Balcer i kol. Majchrowiczówna. Gry odbywają się raz tygodniowo i dostępne są dla wszystkich słuchaczy Studjum.

Z RUCHU ĆWICZEBNEGO.

Święto sportowe młodzieży szkolnej 1927.

Okręg Łódzki.

Kuratorjum Okręgu Szkolnego Łódzkiego, chcąc pobudzić Dyrekcje szkół do żywszego zainteresowania się sprawami wychowania fizycznego młodzieży szkolnej, postanowiło urządzić konkurs sprawności fizycznej szkół, jako jednostek organizacyjnych, w którym chodziło o wykazanie największego procentu ogólnej liczby uczniów danej szkoły i największej sprawności fizycznej na podstawie jednolitej oceny dla całego szeregu ćwiczeń gimnastycznych i lekkoatletycznych, przeprowadzonych przez komisje sędziowskie specjalnie w tym celu powołane.

Celem konkursu sprawności szkół było pobudzenie mas młodzieży szkolnej do pracy nad rozwojem sprawności fizycznej i przez to podwyższenie średniego poziomu sprawności wszystkiej młodzieży szkolnej.

Oprócz konkursu sprawności fizycznej Kuratorjum zarządziło przeprowadzenie zawodów w biegach drużynowych i w grach zbiorowych.

Jak z powyższego zarządzenia wynika, Kuratorjum wydało je z zamiarem pobudzenia większej ilości młodzieży do współzawodnictwa o pierwszeństwo w grach ruchowych oraz ćwiczeniach drużynowych lekkoatletycznych na terenie Okręgu Szkolnego Łódzkiego.

W tym celu został Okręg podzielony na grupy, a te na sekcje, na czele których stanęli wyznaczeni kierownicy zawodów w poszczególnych grupach i sekcjach. Wydając te zarządzenia, Kuratorjuf kierowało się następującemi motywami: Zawody sportowe urządzane na sposób zawodów towarzystw sportowych, nie mają w szkole racji bytu, gdyż wskazują młodzieży fałszywą drogę w wychowaniu fizycznem, bo drogę specjalizacji, która w tym wieku rozwoju fizjologicznego nie powinna jeszcze mieć miejsca. Nie są one też sprawdzianem tężyzny fizycznej całości młodzieży danej szkoły oraz sprawdzianem troski danej szkoły o rozwój fizyczny młodzieży, gdyż wyniki osiągane przy zawodach, urządzanych w zwykły sposób, zależą od różnych przypadkowych okoliczności, jak np.: większego lub mniejszego szczęścia zawodników, przypadkowego napływu do pewnej szkoły większej liczby dobrych lekkoatletów i t. d. Nawet w zawodach o programie wszechstronnie obmyślanym nie można wykazać stopnia rozwoju sprawności całej . szkoły, o co nam w pierwszym rzędzie chodzić winno, bo sposób sportowy przeprowadzania zawodów nie dopuszcza zbyt wielkiej liczby do zawodów, gdyż te musiałyby się odbywać w ciągu kilku dni, na co znów program nauki nie pozwala. Przeprowadzenie zawodów eliminacyjnych pomiędzy szkołami zabiera dużo czasu i jest rzeczą bardzo kosztowną. Wydatki na podróż i utrzymanie kilkunastu a nawet kilkudziesięciu zawodników są bardzo wielkie i ani w budżecie Kuratorjum, ani w budżecie szkół niema dotąd żadnych kredytów na ten cel przeznaczonych. Wskutek tego takie zawody sportowe, jeśli nie są połączone równocześnie z jakiemś udanem przedsięwzięciem dochodowem, obciążają budżety poszczególnych szkół, lub co najczęściej się trafia, budżety poszczególnych nauczycieli wychowania fizycznego; pociąga to za sobą wyłamywanie się z zawodów tych szókł, które oddalone zbytnio od miejscowości centralnej danej okolicy, uważają za stosowne zupenie wycofać się ze współzawodnictwa w walce sportowej. Wskutek tego zawody takie tracą charakter powszechności, a są zawodami tylko tych szkół, które mają pełne zrozumienie dla spraw związanych z wychowaniem fizycznem i w niem bez zawodów przodują.

Kuratorjum, będąc świadome tych wszystkich niedomagań, postanowiło zerwać z kosztownym sposobem przeprowadzania zawodów jednostkowych, gdzie chodzi o wybicie się poszczególnych jednostek ze szkodą dla mas, a wprowadzić konkursy sprawności fizycznej młodzieży szkół, które mają więcej zalet i lepiej nadają się ze względów racjonalnego wychowania dla szkół aniżeli zawody z następujących powodów: Program konkursu obejmuje nietylko ćwiczenia lekkoatletyczne lecz także ćwiczenia gimnastyczne i daje dokładniejszy obraz sprawności fizycznej młodzieży. Konkurs sprawności fizycznej młodzieży danej szkoły może być przeprowadzony w miejscu siedziby szkoły, a zatem wyklucza kosztowne wyjazdy kilkunastu zawodników; obejmuje on wszystką młodzież danej szkoły i daje dokładny obraz troski kierownictwa szkoły i nauczyciela wychowania fizycznego o rozwój powierzonej im młodzieży. Podstawą programu konkursu sprawności jest dostosowanie się do rozwoju fizjologicznego młodzieży w danym wieku i sprawiedliwa ocena wyczynów na podstawie jednolitego programu i jednolitej punktacji ćwiczeń dla wszystkiej młodzieży szkolnej całego okręgu. Wydatki połączone z przeprowadzeniem kon-

kursu są minimalne w stosunku do tych, jakie są przy zawodach. Chodzić tu może o koszta podróży i utrzymanie dla jednego lub 2-ch nauczycieli wych. fiz., którzy dostaną polecenie przeprowadzenia konkursu sprawności fizycznej w danej miejscowości.

Oczywiście gier sportowych konkursem rozstrzygnąć nie można i rozgrywki eliminacyjne muszą być przeprowadzane z dopuszczeniem dwóch spotkań w tym samym dniu a w razie równych rezultatów do decydującego rozstrzygnięcia. Ten sposób wyklucza wyjazdy na rewanżowe spotkania, połączone ze stratą czasu i z kosztami.

Przeprowadzenie konkursu sprawności fizycznej nie udało się, bo nie mogło być całkowicie dokończone z powodu dwóch przyczyn, a mianowicie długotrwałego zimna i niepogody w ciągu całej prawie wiosny, a następnie z powodu braku funduszów na opłacenie tych nauczycieli, którzy mieli przeprowadzać konkursy w innych miejscowościach. Ta druga sprawa winna być przepisami wyraźnie unormowana, inaczej wszelkie zamierzenia w tym kierunku rozbiją się o brak kredytów, wyraźnie na ten cel przeznaczonych.

Zawody w grach sportowych zostały przeprowadzone i wykazały pod względem ilości drużyn oraz ilości spotkań bardzo pokaźną liczbę i tak: do zawodów z gier sportowych stanęło z Łodzi 48 drużyn a z prowincji 34 drużyny, razem 82 drużyny. Z gier przeprowadzono siatkówkę (42 drużyn), koszykówkę (20 druż.), we dwa ognie (12 druż.), szczypiorniaka (8 druż.). Ogółem w rozgrywkach gier sportowych brało udział 762 młodzieży obojga płci. Zwycięzcami z gier wyszli: Siatkówka męska — gimn. Piłsudskiego, Łódź; żeńska — gimn. państw. żeń. im. E. Szczanieckiej; koszykówka — państw. szkoła handl. (Kl. B.); szczypiorniak — gimn. im. Piłsudskiego, Łódź, i gimn. Adama Asnyka, Kalisz (z powodu deszczu nie doszło do ostatecznej rozgrywki); we dwa ognie — gimn. społeczne Łódź.

Zawody jednostkowe, które Kuratorjum zarządziło celem osiągnięcia wytycznych do ustalenia wysokości wymagań przy konkursach sprawności fizycznej, wykazały bardzo poważne wyniki w ćwiczeniach lekkoatletycznych, sięgające nawet poza przeciętną miarę w ogólnych wynikach polskiej lekkiej atletyki. M. i. osiągnięto następujące wyniki: Chłopcy — skok w dal 639 cm, skok wzwyż 159 cm, pchnięcie kulą (7,25 gk) 10,54 m, oszczep 41,91 m, dysk 29,87 m. Dziewczęta — skok w dal 429 cm, skok wzwyż 125 cm, kula (3 kg) 8,80 m, rzut palantówką 41,04 m, oszczep (600 gr.) 25,25 m, dysk (1 kg) 21,67 m.

Ogółem stanęło do zawodów jednostkowych 118 uczniów i 68 uczenic.

Zakończeniem zawodów okręgowych i punktem kulminacyjnym święta sportowego młodzieży szkół średnich był dzień 12 czerwca, niedziela.

Przedpołudniem po nabożeństwie odbytem jak zwykle w świątyniach wszystkich wyznań, wyruszyła młodzież szkół średnich w Łodzi z punktu zbornego w kierunku grobu Nieznanego Żołnierza w uroczystym pochodzie z muzykami i sztandarami celem złożenia wieńca na grobie. Niestety, nawalny deszcz popsuł częściowo podniosłą uroczystość i spowodował, że zbiorowe ćwiczenia gimnastyczne chłopców i dziewcząt wszystkich szkół w Łodzi, które miały się odbyć w tym dniu popołudniu, zostały z powodu zmiennej pogody odwołane.

Z próby ćwiczeń zbiorowych, odbytej dnia poprzedniego (jedenastego czerwca), doszło Kuratorjum do następującego doświadczenia. Na program ćwiczeń zbiorowych dla wszystkich szkół danej miejscowości nie mogą składać się np. lekcje gimnastyczne prowadzone przy pomocy głosu lub sygnału, gdyż w tak wielkiej masie jak to np. było w Łodzi (przeszło 2 tysiące młodzieży szkolnej), nie można w czasie ćwiczeń prowadzić młodzieży ani głosem ani sygnałami. Na przeciętnego widza działa to co mu bezpośrednio pod oczy podpada t. j. równo i jednako wykonywany ruch bez względu na to, czy był dobrze czy źle wykonany. W wielkiej

masie równo i jednako można przeprowadzić ćwiczenia tylko przy pomocy muzyki lub specjalnych urządzeń, np. elektrycznych dzwonków umieszczonych w ziemi na boisku, któremi możnaby dawać równoczesne sygnały na całym obszarze boiska; prowadzenie lekcji gimnastycznej jako popisu na komendę słowną lub liczebną, nigdy nie wypadnie efektownie, nie zachwyci widzów i nie będzie odpowiednią propagandą wychowania fizycznego.

W lekcji gimnastycznej popisowej, prowadzonej na komendę czy rozkazy przy pomocy głosu, może brać udział najwyżej 60 uczniów, a liczba ta nie da takiego wrażenia jak ćwiczenia zbiorowe prowadzone w wielkiej masie przy dźwiękach muzyki. Na masy widzów wywierają wrażenie albo rzeczy nadzwyczajne, wykonywane przez jednostki, jak to jest w cyrku albo masy karnej młodzieży, związanej dźwiękami muzyki w jednym ruchu.

Wychodząc z założenia, że święta sportowe młodzieży szkolnej winny mieć dwojaki cel a) kontrolę rozwoju sprawności fizycznej mołodzieży, b) propagandę idei wychowania fizycznego w społeczeństwie. Kuratorjum stawia następujące wnioski: Najodpowiedniejszym sposobem badania wszechstronnej sprawności fizycznej młodzieży poszczególnych szkół, tak pod względem ilości jaokteż jakości, są konkursy sprawności fizycznej urządzane rok rocznie w każdej szkole na podstawie jednolitego programu konkursów, obejmującego całą młodzież szkolną danego okręgu od 10—20 roku życia, z odpowiedniem dostosowaniem wymagań do rozwoju fizjologicznego młodzieży w danym wieku. Do przeprowadzenia konkursów niezbędne są kredyty na wyjazdy dla tych nauczycieli wychowania fizycznego, którym przeprowadzenie konkursów sprawności fizycznej będzie powierzone. Oprócz konkursów sprawności fizycznej młodzieży, które winny być podstawą oceny pracy szkoły nad wychowaniem fizycznem swej młodzieży, Kuratorjum uważa za wskazane, lecz nie obowiązkowe, rozgrywanie między młodzieżą szkół zawodów w grach zbiorowych i urządzanie drużynowych zawodów lekkoatletycznych jak np.: biegi rozstawne, na przełaj i t. d. W program święta sportowego poszczególnych miejscowości powinny też wchodzić zbiorowe popisy gimnastyczne, wspólne dla wszystkich szkół danej miejscowości. Celem tych wspólnych ćwiczeń byłoby wskazanie młodzieży i społeczeństwu, że tylko wspólnemi siłami możemy tworzyć rzeczy wielkie i piękne, a następnie oddziaływać potężnie na masy w kierunku rozwoju idei wychowania fizycznego w masach a nie w jednostkach, jak to się dzieje obecnie w jednostkowych zawodach lekkoatletycznych. Z zawodów jednostkowych wchodzić winny tylko rozgrywki pomiędzy tymi osobnikami, którzy przekroczyli w konkursie sprawności fizycznej maximum punktów, wyznaczone przez Kuratorjum Okręgu Szkolnego, a takich może być zaledwie kilku w każdem ćwiczeniu zawodniczem.

Lekcja z dziewczętami kursu IV-go

Sem. p. im. E. Orzeszkowej w Warszawie.

A.

1. Wejście marszem z unoszeniem kolan i wymachem rąk — stopniowe przejście do dłuższego kroku, wykonanego w poskokach. (Muzyka: marsz Schuberta.)
   Chód wspięty, bardzo lekki — krok polkowy z plastycznym ruchem rąk. (Muzyka: polka.)
   Uformowanie kolumny dwójkowej w marszu, odliczenie i ustawienie z marszu kolumny ćwiczebnej.
2. Stojąc w rozkroku skłon wdół z zupełnem rozluźnieniem mięśni — prostowanie tułowia wzwyż z zaznaczeniem prawidłowej postawy stojącej.
   Pląs walcowy z ruchami rąk — w miejscu.
   W siadzie skrzyżnym ręce złożone na kolanach, opuszczenie głowy wdół wprzód — i prostowanie z przyciąganiem brody i korygowaniem klatki piersiowej.

5. Stojąc w rozkroku, ręce w chwycie karku — zginanie kolana z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zgiętą, wyprostowując jednocześnie rękę po stronie przeciwnej i zwracanie głowy w stronę ręki wyprostowanej.
6. Przysiad głęboki z równoczesnym przenosem ramion bokiem wzwyż.
7. Dwa kroki biegu, skok wprzód z wymachem rąk wprzód, bezpośrednio poskok wzwyż z wymachem rąk wbok i rozwarciem w locie nóg.
Powolne przenoszenie rąk zaokrąglonym ruchem ponad głowę z równoczesnym wznosem głowy, opuszczenie rąk wdół.

B.

1. W siadzie na ławkach — nogi wyciągnięte wprzód — ręce w chwycie karku. Współćwiczące stojąc ztyłu, podpierają plecy kolanem — dłonie składają na łokciach ćwiczących — pomagając przy uwypuklaniu klatki piersiowej.
2. Pochód równoważny: krok, unoszenie kolana, ręce falistym ruchem wbok — wspięcie z wytrzymaniem kolana i miękkim ruchem prostowanie nogi wprzód, krok wprzód.
3. Przeploty pionowe, zejście opustami (powolne rozkurcze rąk przy opuszczaniu się wdół).
4. Równowaga na ławkach ustawionych na podstawach z innych ławek. — Przechodzenie krokiem bocznym z przysiadem — i waga.
5. W ustawieniu kołem rzut piłeczką o podłogę, a w czasie odbicia piłki obrót i chwyt piłeczki. Obroty w prawo i w lewo.
6. W kolumnie ćwiczebnej: siad płaski — przechodzenie z siadu przez podpór jednorącz, do podporu bokiem.
Ustawienie podwójnem kołem — stawanie na rękach przy pomocy współćwiczących. (Koło wewnętrzne — koło zewnętrzne.)
Powrót do ustawienia w kolumnie ćwiczebnej. Poskok jednonoż. ze skurczem drugiej, odbijając przed skurczem palcami o podłogę. Taktowanie jedną ręką na trzy, drugą na cztery, na znak zmiana rąk.
7. Bieg krótkotrwały, lecz dość intensywny.
8. Ustawienie dwuszeregiem zwróconym do środka. Z klęczki chwyt bioder, przechodzenie do siadu klęcznego i padanie tułowiem wtył, głową do podłogi — współćwiczące klęcząc nawprost, wspierają ręce na kolanach ćwiczących, ustalając je w czasie skłonu wtył i prostowania tułowia.
9. Rozkrok, ramiona wbok — skręt tułowia a w skręcie skłon tuł. w przód, dotykając podłogi palcami ręki po środku stóp, stojących rozkrocznie.
10. Krakowiak.
11. Przeskok zawrotny na tramie. (Wysokość tramu na linji bioder przeciętnego wzrostu uczenic.)
W ustawieniu kołem — skoki na ręce.

C.

Ustawienie w kolumnie ćwiczebnej. W siadzie skrzyżnym powolne przenosy ramion zaokrąglonym ruchem ponad głowę i wdół (w tempie na sześć).
Wydech i wdech.
Marsz ze śpiewem.

H. Olszewska.

Lekcja z dziatwą 8-10 lat.

A.

1. Zbiórka w szeregu i rozsypka — powtórzone kilkakrotnie w różnych punktach sali.
Poprawny siad na podłodze, poprawna postawa stojąca przy przyścianku (wykonane szybko 2 razy).

2. Marsz ze śpiewem, marsz z akcentem na trzeci krok, marsz wspięty.
3. Oddech głęboki.
4. Omówienie reagowania na znak optyczny. Na wykonany ruch ręką zgóry wdół, dzieci mają usiąść na podłodze.
5. W marszu uformowanie kolumny dwójkowej sposobem najprostszym (dziatwa łączy się parami począwszy od pierwszej pary) i wejście na środek sali, przyśpieszanie kroku, cieniując od cichego stawiania stóp do coraz głośniejszego i bardzo głośnego — grzmot.
Zachowanie odstępów przez wyciąganie ramion wprzód — rozstawienie rzędów jednym krokiem od środka.
Przysiad podparty — prostowanie tułowia ze wspięciem i klaśnięciem ponad głową (wykonanie szybkie, bez wytrzymywania we wspiętej postawie).
Dziatwa pozostaje w przysiadzie podpartym. Podrzucanie nóg wgórę (wierzganie koników).
Stojąc w rozkroku chwyt biodra, drugą ręką zataczanie koła — wiatraczek.
6. Z tegoż rozkroku ze złożeniem rąk (chwyt siekiery) rąbanie drzewa, które leży zprzodu i zboku t. j. przy lewej stopie i prawej.
* Wykonanie siadu na znak optyczny (reakcja).
Stojąc dwójkami nawprost siebie ręce we wzajemnym chwycie, naprzemian podwójny poskok z przejściem do głębokiego przysiadu.
Siad skrzyżny — wydechy przez naśladowanie gaszenia świecy i wdechy.

B.

1. Stanie bociana na jednej nodze, stopa wsparta na kolanie, ruch ramion miękki — naśladujący ruch skrzydeł, rozglądając się w lewo i w prawo (skręty głową).
2. Szybkie wspinanie na drabinki, krótki zwis i schodzenie z drabinek po
3. pochyło zaczepionej ławce.
4. Zabawa w gołębie i jastrzębie.
* Reakcja.
5. Z przysiadu podpartego, unoszenie pleców i składanie głowy na podparte ręce.
Leżąc plecami na podłodze ruch nogami, naśladujący pedałowanie na rowerze.
Stojąc wskazywanie równoczesne dwóch różnych kierunków na sali (na rozkaz).
Ruchy i chwyty piłeczek w powietrzu i z odbicia — w miejscu i w marszu.
Leżąc przodem do podłogi — ręce wyciągnięte trzymają piłeczkę — podnoszenie tułowia i rąk z piłką — przekładanie piłek do chwytu piłki stopami.
Wyścig szóstkami do leżących na podłodze pałeczek, — kto pierwszy chwyci swe pałeczki, wyciąga ręce wgórę i stuka.
* Reakcja.
Siedząc na podłodze kołem — zabawa w ciche podchodzenie.
Zeskok z ławek ponad rowem. (Linja narysowana na podłodze przed ławkami.)

C.

Siad konny na ławkach (dwurzędem) — podawanie piłki ze skrętem tułowia (forma wyścigu).
Spokojny marsz odpoczynkowy.
Leżąc oddechy.
Marsz ze śpiewem.

H. Olszewska.

NOTATKI BIBLJOGRAFICZNE.

Anatomja, fizjologja.

J. T. Fulton. Muscular contraction. London (Baillère) 1926. str. 644.

A. V. Hill. Muscular movement in man. New York (Mc. Graw-Hill Co.) 1927, str. 104.

A. V. Hill. Living machinery. London (Bell an Sons) 1927, str. 256, ilustr.

E. Lundsgaard. Laerebog i Fisiologi, 2 tomy. Kobenhavn (A. Busck) 1927, str. 699.

Dr. L. Merklen. Le rythme du coeur au cours de l'activité musculaire et notamment des exercices sportifs. Paris (Legrand) 1927, str. 388.

Dr. L. Roblot. Principes d'anatomie et de physiologie appliqués à la gymnastique et aux sports. Paris (J. Lamarre) 1925, str. 280, ilustr.

Higjena.

Bad och Folkhälsa. Stockholm (Norstedt och Söner) 1926, str. 198, ilustr.

Wychowanie fizyczne w ogólności, gimnastyka.

A. Bertram. Hjemmegymnastik. Kobenhavn (Gyldendalske Boghandel) 1927, str. 90, ilustr.

Board of education. Reference book of gymnastic training for boys. London 1927, str. 323.

Dr. A. Bollansée. Leerboek der lichamelijke opvoeding. Lier (J. van In et Co.) 1925, str. 882, ilustr.

W. P. Bowen. The conduct of physical activities. New York (Barnes and Co.) 1927, str. 173, ilustr.

C. Brandt. Lek Linggymnastik. Stockholm (A. Bonnier) 1927, str. 90, ilustr.

G. G. Deaver. Physical examination. New York (Association Press) 1927, str. 112.

J. Devos. L'education physique moderne. t. II. Gand (Vanderpoorten) 1926, str. 317.

O. Holmberg. Svensk pedagogisk gymnastik. Stockholm (I. Haeggström) 1926, str. 84.

D. Sumption. Fundamental danish gymnastics for women. New York (Barnes Co.) 1927, str. 189, ilustr.

E. Thomsen. Opkvikningsovelser for Smaabarn under Skolearbejdet. Kobenhavn (J. G. Petersen) 1927, str. 30.

Gry i zabawy, sporty, harce.

A. Collan. Finska Folkedanser. Helsingfors (Kirja) 1927, str. 94, ilustr.

F. M. Crum. Camp and character training. Glasgow (Brown) 1927, str. 68, ilustr.

N. Hansson och F. Thorn. Orientering och camping. Stockholm (Björck och Börjesson) 1925, str. 88, ilustr.

Idrottsbiblioteket: J. Zander, Löpningar och Gang; A. W. Krigsman, Kast; T. Husen, Fotboll; G. Dyhlen, Skidlöpningens allmänna Grunder; K. Setterberg, Längd- och Terränglöpning pa Skidor; G. Dyhlen, Skidlöparutbildning; G. Dyhlen, Skidlöpning i Fjällen; A. Palm, Konstakning pa Skridskor; W. N. Berglund, Hastighetsakning pa Skridskor; S. Almkvist, Bandy; G. Gartz, Kappsegling; S. Thorell, Kanoter; E. Bergvall, Simhopp; A. Ireland, Boxning; E. Adlerz och H. Bergvall, Kappsimning. Stockholm (Svenska Andelsförlaget) 1918—1927, każdy zeszyt około 110 str., ilustr.

G. Munthe. Irdott och Kroppskulturen under Antiken. Stockholm (Wahlström och Widstrand) 1926, str. 93, ilustr.

E. Thomsen. Gymnastik for Smaabarn. Kobenhavn (G. F. Petersen) 1927, str. 65.

J. G. Thulin. Lekar för Gymnastiklektion. Stockholm (Norstedt och Söner) 1925, str. 208, ilustr.

J. F. Williams. Principles of physical education. Philadelphia (Saunders Co.) 1927, str. 481, ilustr.

Instruktionsbok för Finlands Scouter. Helsingfors. (Tilgmann) 1926, str. 323.

Nowe czasopisma.

Na Straży, organ Śląskiego Wojew. Kom. W. F. i P. W. Red. i Adm. Katowice, ul. Słowackiego 22, tel. 13-60.

As. Uniw. B. Domańska.

KRONIKA.

— **Szata zewnętrzna „Wychowania Fizycznego"**, jak nasi czytelnicy zapewne z zadowoleniem zauważyli, uległa, z numerem bieżącym, dość znacznym przeobrażeniom. Winietę na pierwszej stronie okładka zawdzięczamy inż.-arch. B. Pniewskiemu z Warszawy, zmiany w doborze czcionek i w układzie stronicy tytułowej — Drukarni św. Wojciecha, wspomaganej łaskawemi radami prof. Państw. Szkoły Szt. Zdob. Wronieckiego.

— **Z Uniwersytetów polskich.** Dr. Karol Stojanowski, st. asystent katedry anatomji i kierownik pracowni antropometrycznej Studjum Wych. Fiz., otrzymał *veniam legendi* z zakresu antropologji na Wydziale humanistycznym Uniwersytetu Poznańskiego.

Prof. E. Piasecki powrócił z trzymiesięcznej podróży naukowej, dokonanej na polecenie Sekcji Higjeny Ligi Narodów. Prócz obfitego plonu dla tejże Sekcji, podróż ta dała sposobność nawiązania lub wzmocnienia stosunków naukowych, tak dla Studjum W. F. Uniw. Pozn., jak dla naszego czasopisma.

Wydział lekarski Uniw. Warszawskiego powziął uchwałę o powołanie do życia zawiązku studjum lekarskiego z zakresu wychowania fizycznego. Przy katedrze fizjologji, którą kieruje prof. dr. Czubalski, stworzono specjalną asystenturę dla badań nad fizjologją ćwiczeń cielesnych, zaś przy katedrze prof. Orłowskiego — klinika chorób wewnętrznych — powołano asystenturę dla badań wpływu ćwiczeń cielesnych na ustrój człowieka.

Utworzenie powyższych asystentur powstało przy pomocy Państw. Urzędu Wych. Fizycznego. Witamy ten krok wszechnicy stołecznej z najżywszą radością.

Studenci i studentki obu naszych Studjów W. F. (przy Uniw. Poznańskim i Krakowskim), korzystając z wyjątkowo dobrych warunków atmosferycznych, spędzają ferje Bożego Narodzenia na kursie narciarskim w Zakopanem.

Sprawa nowego budynku dla Studjum W. F. Uniw. Pozn. postępuje dalej naprzód. Umowa, zawarta w dniu 5 sierpnia ub. r. między Gminą Miasta Poznania a Państwowym Urzędem W. F. i P. W. (mocą której Gmina ofiaruje na ten cel teren 4 ha. i połowę kosztów budowy, obliczonych na jeden miljon, Rząd zaś drugą połowę; całość ma być gotowa na czas Wystawy Krajowej 1929 r.), została zatwierdzona przez Magistrat m. Poznania.

— **Polonica w prasie zagranicznej.** *Revue de l'Education Physique* przynosi w numerze gwiazdkowym odczyt prof. Piaseckiego, wygłoszony na prośbę belgijskiej Ligi wychowania fizycznego w Brukseli.

Dziennik fiński *Helsingin Sanomat* powraca, w artykule lektora Suomela'i, do akcji Ligi Narodów w sprawie wychowania fizycznego, przywiązując wielkie nadzieje do misji prof. Piaseckiego.

Niezwykle żywe echo tejże misji widzimy w prasie Francji południowej. Wizyta wysłannika Ligi Narodów w ośrodku tamtejszym, stworzonym przez dr. Ph. Tissié, wywołała szereg artykułów, tak prasy codziennej, jak i bratniego organu, *Revue des Jeux Scolaires et d'Hygiène Sociale*.

— **Kongres niemieckiego Związku lekarzy ku poparciu ćwiczeń cielesnych** odbył się w październiku w Berlinie, przy licznym udziale lekarzy niemieckich i zagranicznych (z Polski: dr. W. Dybowski, Lwów i dr. Reicherówna, Warszawa). Referaty naukowe wygłosili: radca min. Gaulhofer (Wiedeń) i prof. Uniw. Aschoff (Freiburg), oraz Bruns (Królewiec); pierwszy mówił o gimnastyce szkolnej, dwaj inni o wielkości serca przy pracy mięśniowej. Uchwalono rezolucję, podejmującą postulat codziennej godziny gimnastyki w szkołach, postawiony już na pierwszym zjeździe tego rodzaju (1924). Organizator kongresu, dr. A. Mallwitz, st. radca ministerstwa opieki scpołecznej, wydał dla jego uczestników pożyteczne dziełko p. t. „Handbuch des Deutschen Aerztebundes zur Förderung der Leibesübungen", do którego wrócimy w następnym numerze „Wychowania Fizycznego".

— **Muzeum ćwiczeń cielesnych** założono w Berlinie staraniem dra. A. Mallwitza, st. radcy Min. opieki społecznej. Zbiory oświetlają przedmiot bardzo wielostronnie (dzieje, etnologja, fizjologja, higjena, metodyka, modele urządzeń i przyborów gimnastycznych i sportowych, statystyka, literatura) i już dziś, przed oficjalnem otwarciem, przedstawiają się ze wszech miar poważnie i pouczająco.

— **Zbiórka olimpijska w szkołach polskich.** Akcja Polskiego Komitetu Olimpijskiego na rzecz jak najlepszego przygotowania udziału Polski w IX Olimpjadzie (Amsterdam 1928), nie pominęła i szkolnictwa. Na prośbę Komitetu, Ministerstwo Oświecenia poleciło kuratorjom poparcie zbiórki olimpijskiej wśród nauczycielstwa i uczniów. Nie wątpimy, że w akcji tej prym wieść będą wychowawcy fizyczni i życzymy jak najlepszego wyniku.

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMUNIQUES.

Écoles Supérieures de l'Éducation Physique en Pologne.

1) L'Institut Supérieur de l'Ed. Ph. à la Faculté de Médecine, Université de Poznań (depuis 1919), joint à la chaire d'hygiène scolaire et de la théorie de l'éducation physique (Prof. E. Piasecki). Il forme des médecins scolaires et sportifs, ainsi que des professeurs d'exercices du corps pour les écoles secondaires et normales, à l'aide des cours de 3 ans. Il délivre des grades correspondant à ceux du licencié en Europe occidentale. Depuis 1921, il est placé dans un ancien bâtiment reconstruit, offert par la Municipalité de Poznań. Comme cet emplacement s'est montré insuffisant. pour l'Institut toujours grandissant, un accord récent, entre la Commune et le Gouvernement, a fixé, pour l'année 1929, la construction d'un bâtiment tout moderne. La Commune y participera en donnant le terrain (4 ha) et la moitié des frais de construction (évalués, en tolalité. à 1 million złoty), dont l'avtre moiteé sera fournie par le Gouvernement.

2) Un Institut Supérieur de même genre a été fondé tout récemment (octobre 1927) par la plus ancienne Université polonaise — celle de Cracovie (directeur Prof W. Gądzikiewicz). Là, du reste, on n'a fait que revivre, dans une forme plus moderne, une institution datant d'il y a près de 40 ans — les cours biennaux, initiés par le celèbre organisateur de jeux scolaires, Prof H. Jordan, et interrompus par la guerre mondiale.

3) L'Institut National de l'Education Physique à Varsovie, fondé en 1925, à cours biennaux (directeur, Dr. W. S. Zawadzki).

Il a succédé aux cours d'un an, organisés, depuis 1919, successivement dans quatre villes universitaires (Varsovie, Poznań, Cracovie, Lwów), et destinés á combler rapidement les lacunes dans les rangs d'éducateurs physiques. Avant la guerre (1906—1914), une école normale de gymnastique, à cours biennaux, fondée par H. Kuczalska, suppléait au manque des maîtres compétents (manque causé par l'inertie du gouvernement russe).

4) L'Ecole Centrale Militaire de Gymnastique et des Sports à Poznań, fondée en 1921 (chef, en 1921—1926, Ltn.-Col. W. Sikorski, ensuite, Ltn.-Col. Dr. W. Osmolski). Elle forme des officiers-instructeurs (cours d'un an), des officiers et sousofficiers-instructeurs auxiliaires (cours de 3–6 mois), ainsi que des officiers et sousofficiers-maîtres d'escrime (cours d'un an). En outre, elle fournit des instrucieurs civils pour les Sociétés.

L'Office National de l'Education Physique et de Préparation Militaire (chef, Ltn.-Col. de l'Et. Maj., J. Ulrych) a dressé récemment un projet selon lequel les deux Ecoles dernièrement mentonnées, formeront un ensemble, situé en pleine campagne, à Bielany près Varsovie, où l'on a destiné un vaste terrain (20 ha.) pour les bâtiments, les plaines de jeux, etc.

— **La mission du Prof. E. Piasecki,** dont il avait été chargé par la Section d'Hygiène de la Société des Nations (voir le n-o 9—10, 1927), pour étudier les méthodes et les centres de l'éducation physique dans 13 pays d'Europe — a été couronnée par un succès complet, grâce à la collaboration complaisante des Gouvernements, des savants et des éducateurs des pays en question. Le Prof. Piasecki est en train de rédiger son rapport qui sera présenté à la Section vers mi-février, pour servir de base à l'établissement d'une collaboration internationale plus efficace dans notre domaine.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.